

PEMBERDAYAAN LANSIA PRODUKTIF DAN SEHAT MELALUI INTERVENSI PSIKOLOGI POSITIF KELURAHAN TAMAN, KECAMATAN TAMAN, KOTA MADIUN

Taranggono Ki Purusadu¹, Prahanasti Alsandi², Risky Bayu Saputra³,
Yustinus Saguruwjuw⁴, Maria Verlinia Tena Roju⁵, Marcella Mariska Aryono^{6*}
^{1,2,3,4,5,6}Program Studi Psikologi (Kampus Kota Madiun), Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, Indonesia
*Penulis korespondensi; Email: marcella.m.aryono@ukwms.ac.id

Abstrak: Permasalahan lansia seperti kurangnya interaksi sosial, kehilangan tujuan hidup, masalah penerimaan diri akibat ditinggal pasangan, merasa tidak produktif setelah ditinggal pasangan dan masa pensiun, serta minimnya kegiatan dalam aktivitas sehari-hari terjadi pada lansia di Kel. Taman, Kec. Taman, Kota Madiun. Maka dengan permasalahan kesejahteraan psikologis tersebut pelaksana membuat kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan tujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia sehingga dapat produktif, dan sehat. Adapun program yang telah kami laksanakan selama 12 pertemuan dengan satu pertemuan sosialisasi, lima kegiatan senam, dan enam kegiatan Intervensi Psikologi Positif (IPP). Kegiatan senam kami lakukan dengan 24 gerakan olah tubuh dan sembilan gerakan senam otak dengan waktu pelaksanaan selama 30 menit. Untuk kegiatan IPP kami menggunakan metode *focus group discussion* dan pelatihan kebersyukuran dengan total waktu pelaksanaan selama 90 menit. Hasil yang dicapai dari kegiatan ini adalah adanya peningkatan yang positif dari aspek psikologis yaitu adanya peningkatan kesejahteraan psikologis lansia yang diukur dengan menggunakan skala *the Ryff scale of psychological well-being* yang telah diadaptasi oleh Aryono dan Dani (2019) dengan hasil tujuh subjek mengalami peningkatan, enam subjek tidak mengalami perubahan dan satu subjek mengalami penurunan. Dalam aspek kognitif, peserta dapat berfikir kritis mengenai kondisi sosial dan kondisi psikologis. Pada aspek sosial, dengan adanya kegiatan ini peserta dapat meningkatkan intensitas bersosial yang positif. Serta dalam aspek fisiologis, melalui hasil wawancara evaluasi kegiatan peserta merasa bahwa tubuhnya menjadi segar dan bugar.

Kata kunci: lansia, kesejahteraan psikologis, intervensi psikologi positif, senam.

Abstract: *Lack of social interaction, loss of purpose in life, problems of self-acceptance due to being left their partner, feeling unproductive after being left their partner and retirement, and the lack of daily activities occur in the elderly in the Taman Village, Taman District, Madiun City. Therefore the aim of this community service activity is to improving the psychological well-being of the elderly so that they can be productive and healthy. The program carried out 12 meetings with one socialization meeting, Five brain gym activities, and six Positive Psychology Intervention (IPP) activities. Our gymnastics activities are carried out with 24 body movements and nine brain exercises with a duration of 30 minutes. For IPP activities, we used the focus group discussion method and gratitude training with a duration of 90 minutes. The results achieved from this activity are a positive increase from the psychological aspect, the psychological well-being of the elderly is increased. By using the Ryff scale of psychological well-being which has been adapted by Aryono and Dani (2019), the results showed that seven subjects experiencing an increase, six subjects did not change and one subject experienced a decrease. The cognitive aspect, participants can think critically about social conditions and psychological conditions. On the social aspect, the intensity of positive socialization of participant has increased. As well as in the physiological aspect, through the results of the activity evaluation interviews, participants felt that their bodies became fresh and fit.*

Keywords: *elderly, psychological well-being, positive psychology intervention, gymnastic.*

PENDAHULUAN

Perubahan merupakan proses alam yang pasti berlangsung dalam kehidupan, perubahan yang tidak dapat dielakkan pada manusia adalah proses kehidupan sejak lahir, tumbuh, berkembang, menua, dan mati. Perubahan yang terjadi dalam tahap perkembangan manusia selalu menjadi topik yang menarik untuk dibahas. Salah satunya ialah orang tua atau yang biasa disebut lanjut usia. Sejak menjadi orang tua hingga lanjut usia, kehidupan manusia akan mengalami rangkaian perkembangan yang berkelanjutan. Menurut Winarto dan Wida (2015) pada rangkaian perkembangan menuju lanjut usia, akan terjadi proses penuaan atau masa tersebut dapat disebut *senescence* yang memiliki arti tumbuh menjadi tua. Lansia diklasifikasikan menjadi empat kategori yaitu *young old*, *middle age old*, *old-old*, dan *very old-old* (Burnside, 1979 dalam Nasrullah, 2016). Kategori pertama yaitu *young old* yang berkisar usia 60 hingga 69 tahun; kategori yang kedua yaitu *middle age old* yang berkisar usia 70 hingga 79 tahun; kategori yang ketiganya yaitu *old-old* yang berkisar usia 80 hingga 89 tahun; kategori yang terakhir adalah *very old-old* yang berkisar usia 90 tahun ke atas.

Banyak permasalahan yang terjadi pada lansia, baik permasalahan fisik yang pasti terjadi karena adanya proses degenerasi, dan permasalahan psikologis sebagai akibat kondisi dari proses penuaan ataupun tidak. Permasalahan psikologis yang paling banyak dijumpai pada lansia adalah kesepian, keterasingan, perasaan tidak berguna, kurang percaya diri, *post power syndrome* (Suardiman, 2011), gangguan kecemasan, depresi dan gangguan psikologis lainnya (Leylasari, Widodo, & Mudjijanti, 2019). Para lansia juga kerap kali mengalami permasalahan sosial, seperti adanya perasaan kesepian akibat kehilangan pasangan hidup atau anggota keluarga, teman, ataupun tetangga; berkurangnya lingkungan sosial karena adanya perubahan status sosial ataupun perannya dalam masyarakat sekitar (Ebersole, Hess, & Touhy, 2010).

Dalam mengidentifikasi permasalahan pada lansia di Kecamatan Taman, Kelurahan Taman, Kota Madiun. Tim pelaksana menggunakan metode observasi dan wawancara untuk menggali data. Beberapa masalah yang dihadapi masyarakat khususnya pada lansia tersebut, yaitu kesepian, yang membuat lansia mengalami kesepian adalah karena ditinggal oleh pasangan, tinggal jauh dari keluarga, dan anak-anaknya jarang mengunjungi. Selain itu lansia tersebut masih merasa kehilangan, ketidakpuasan atas pencapaian anaknya, sulit menerima kondisi kehilangan pasangan hidup, kesulitan menghadapi kematian, dan mulai bergantung pada orang lain karena menurunnya kondisi fisik. Jadi dari semua permasalahan ini akan mempengaruhi kesejahteraan psikologisnya. Salah satu dari penyebab

masalah ini muncul karena telah ditinggal mati oleh pasangan. Selain itu masalah yang muncul dari lansia ini adalah kurangnya dukungan dari anak-anak mereka dimana mereka sudah sibuk pada kegiatan masing-masing sehingga jarang sekali untuk pulang dan bertemu dengan orang tua. Permasalahan inilah membuat mereka kesepian dan perlu adanya orang yang selalu memberikan dukungan sekaligus sebagai teman bicara. Selain itu permasalahan lain yang dialami oleh mitra lansia adalah belum mengikhhlaskan atas kepergian pasangan mereka.

Secara keseluruhan lansia di Kecamatan Taman, Kelurahan Taman, Kota Madiun mengalami permasalahan-permasalahan seperti kurangnya interaksi sosial, kehilangan tujuan hidup, masalah penerimaan diri akibat ditinggal pasangan, merasa tidak produktif setelah ditinggal pasangan dan masa pensiun, serta minimnya kegiatan dalam aktivitas sehari-hari.

Menurut Ryff dan Keyes (1995), kesejahteraan psikologis diungkapkan sebagai sejauh mana seseorang dapat memaksimalkan fungsi psikologi positif (*positive psychological functioning*) yang dimilikinya. Ryff (1989) meyakini bahwa keberhasilan individu dalam optimalisasi *positive psychological functioning* mampu mengarahkan kepada kebahagiaan atau kesejahteraan psikologis. Berikut adalah aspek-aspek dari kesejahteraan psikologis (Ryff & Keyes, 1995).

1. *Self Acceptance* atau penerimaan diri merupakan sikap positif pada dirinya sendiri, menerima hal baik dan hal buruk yang ada pada dirinya, memiliki perasaan yang positif serta mampu menerima kejadian atau pengalaman yang dialami pada masa lalu.
2. *Positive Relation with others* atau hubungan positif dengan orang lain. Aspek yang kedua adalah tentang bagaimana individu memiliki kemampuan yang berkualitas dalam menjalin hubungan dengan orang lain. Aspek kedua ini dapat dipahami sebagai individu mempunyai hubungan yang dekat dengan orang lain, memiliki kepedulian akan kondisi orang yang ada disekitarnya, mampu memupuk hubungan yang baik dengan orang lain, menunjukkan rasa kasih sayangnya akan orang lain, serta mampu memberi dan menerima dalam berhubungan dengan orang lain.
3. *Autonomy* atau sikap mandiri. Aspek ketiga ini dapat diartikan sebagai sikap percaya diri atau keyakinan akan kemampuan dirinya sendiri, individu mampu menyelesaikan persoalan yang dialaminya dengan baik, dan mampu mengelola perilakunya.
4. *Environmental Mastery* atau kemampuan untuk mengelola lingkungan. Aspek keempat ini merupakan kemampuan individu dalam mengontrol dan mengelola lingkungannya, mampu menge-

- lola sesuatu dengan baik, dapat memanfaatkan peluang yang ada, serta mampu menentukan pilihan yang baik dan sesuai dengan diri;
5. *Purpose in Life* atau tujuan hidup. Aspek kelima ini merupakan keyakinan individu akan hidupnya yang memiliki makna, baik kehidupan yang telah dijalani maupun yang sedang berlangsung; individu memiliki tujuan hidup; atau individu mengetahui apa yang diinginkan untuk dicapai dalam hidupnya;
 6. *Personal Growth* atau pengembangan diri. Aspek keenam ini merupakan sikap individu yang terbuka untuk menerima pengalaman baru, terbuka akan kesempatan pengembangan diri. Individu menyadari akan pentingnya pengembangan diri yang berkelanjutan, memahami diri sebagai pribadi yang terus bertumbuh dan berkembang menjadi pribadi yang lebih baik.

Menurut Marmer (2011), kesejahteraan psikologis lansia perlu menjadi perhatian utama, karena kesejahteraan psikologis memiliki pengaruh bagi kehidupan lansia menjalani sisa hidupnya menyelesaikan tahap perkembangan mereka. Lansia dikatakan berhasil melalui tahap perkembangan yaitu lansia yang mampu merefleksikan, mengevaluasi, dan menerima kehidupan mereka sehingga mencapai kondisi sejahtera atau *psychological well being* (Marmer, 2011).

Tantangan pada masa lansia membuat para lansia perlu belajar beradaptasi dan menerima perubahan yang terjadi pada dirinya baik itu secara karakter ataupun status, dan perkembangan yang terjadi di usia mereka. Apabila lansia mengalami kesulitan untuk beradaptasi dengan perubahan-perubahan tersebut maka akan muncul berbagai macam permasalahan dan dampak seperti permasalahan kesehatan fisik dan psikologis lansia (Marmer, 2011).

Oleh karena itu perlu adanya peningkatan kesejahteraan psikologis bagi para lansia terutama bagi lansia yang berada di Kelurahan Taman, Kecamatan Taman, Kota Madiun. Adapun program yang dilaksanakan untuk mengatasi permasalahan-permasalahan tersebut dengan meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia, sehingga diharapkan mereka dapat lebih produktif dan sehat secara fisik dan mental. Program senam lansia (senam otak dan olah tubuh) dijalankan sebagai tujuan menjaga kesehatan fisik lansia. Serta kegiatan intervensi psikologi positif ditujukan untuk menjaga kesehatan mental, dan menjadikan lansia lebih produktif.

METODE PELAKSANAAN

Dengan tujuan menjawab kebutuhan mitra dan membantu menyelesaikan masalah mitra, tim pelaksana menawarkan dua solusi kegiatan yaitu:

1. Senam lansia (senam olah tubuh dan senam otak)

Program ini dapat digunakan oleh semua tingkatan umur, tidak terkecuali dapat digunakan oleh lansia yang mengalami penurunan-penurunan dalam kondisi fisiknya, termasuk fungsi kognitif. Senam otak dan olah tubuh ini merupakan salah satu bentuk intervensi yang mencakup aspek fisik, pikiran dan psikologis serta sosial sehingga dapat saling mendukung untuk menurunkan masalah-masalah yang terjadi dan peningkatan pada kesejahteraan psikologis pada lansia secara efektif. Berikut rincian kegiatan senam lansia yang diterapkan :

A. Senam olah tubuh

Senam olah tubuh merupakan salah satu intervensi yang berupa olah gerak dan senam kesehatan yang terdiri dari beberapa gerakan fisik dan melatih pernapasan sekaligus memfokuskan pikiran. Gerakan fisik, pengaturan pernapasan sekaligus fokus pikiran dipraktikkan dalam satu kesatuan sehingga dapat berguna bagi kesehatan tubuh dan jiwa. Acuan gerakan yang digunakan untuk senam olah tubuh berasal dari Tim Rehabilitasi Medik RS Wawa Husada dengan judul "Senam Sehat Lansia" (RS Wawa Husada, 2020).

B. Senam otak

Senam otak merupakan kumpulan gerakan yang berguna untuk menghubungkan antara otak, sensorik, dan motorik. Rangkaian gerakan ini berguna menjaga kesehatan mental dan fungsi kognitif, sehingga dapat membantu kesehatan lansia. Senam otak yang tim pelaksana gunakan mengacu modul X-Brain (Dani, Aryono, & Cahyadi, 2021) dan pada video dalam *channel youtube* (PSIKOLOGI WIMA, 2021).

2. Intervensi Psikologi Positif (IPP)

Adapun intervensi psikologi positif ini dilakukan dengan pelatihan kebersyukuran dengan *focus group discussion* sebagai media pelatihannya. Intervensi psikologi positif merupakan salah satu metode yang dilakukan dengan tujuan menumbuhkan perasaan, perilaku, dan kognisi yang positif (Sin & Lyubomirsky, 2009). Intervensi psikologi positif dipadukan dengan pelatihan kebersyukuran agar selain menumbuhkan perasaan positif, perilaku positif dan kognisi positif, individu juga dapat mensyukuri segala sesuatu yang terjadi dalam hidup baik dalam bentuk verbal maupun perilaku (Emmons, 2007). *Focus group discussion* digunakan sebagai media pelatihan kebersyukuran. Dalam intervensi psikologi positif, para lansia akan ditunjukkan foto-foto (foto makanan, hewan, tempat dan lain sebagainya yang berhubungan dengan kondisi masa lalu). Dari foto tersebut mereka diberi kesempatan untuk *sharing* mengenai pengalaman-pengalaman positif terhadap memaknai foto tersebut. Sejumlah enam pertemuan untuk pemberian intervensi psikologi positif. Sebelum program dilaksanakan, tim pelaksana memberikan kuesioner untuk

mengidentifikasi tingkat kesejahteraan psikologis. Dengan demikian tahap evaluasi berupa pemberian angket untuk mencari tahu apakah ada perbedaan tingkat kesejahteraan psikologis sebelum dan sesudah dilakukan program ini.

Dalam mengukur tingkat kesejahteraan psikologis lansia, instrumen yang digunakan adalah *the Ryff scale of psychological well-being* yang telah diadaptasi oleh Aryono dan Dani (2019) dengan jumlah item sebanyak 18 item. Skala ini nantinya akan diberikan di awal dan di akhir pelaksanaan program. Peneliti menggunakan *content validity* yaitu meminta pendapat dari *Expert Judgement*. Reliabilitas alat ukur *Ryff's Psychological Well-Being Scale* menggunakan *alpha cronbach* dari keseluruhan aitem yaitu sebesar 0.835. Sebagai bagian dari evaluasi hasil kegiatan secara keseluruhan tim pelaksana meminta mitra untuk memberikan evaluasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksana melakukan kegiatan pengabdian masyarakat di Kec. Taman, Kel. Taman, Kota Madiun, Jawa Timur. Adapun yang menjadi sasaran kegiatan ini adalah warga lansia yang berusia kategori *young old*, *middle age old* dan *old-old*. Melalui observasi dan wawancara yang kami lakukan sebelumnya kami mendapati permasalahan pada lansia dalam kelompok usia tersebut yang berada di RT 32 RW 8 yaitu kurangnya interaksi sosial, kehilangan tujuan hidup, masalah penerimaan diri akibat ditinggal pasangan, merasa tidak produktif setelah ditinggal pasangan dan masa pensiun, serta minimnya kegiatan dalam aktivitas sehari-hari.

Maka dengan permasalahan tersebut pelaksana membuat kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia sehingga dapat produktif, dan sehat. Melalui kegiatan ini mitra dapat meningkatkan kebersyukuran pada lansia, memiliki penerimaan diri setelah ditinggal pasangannya, lebih bahagia, memiliki hubungan sosial positif dengan lingkungan, lebih memiliki aktivitas dan tetap produktif di masa tua, serta sehat secara jasmani. Adapun program yang kami laksanakan adalah senam lansia (senam otak dan olah tubuh) sebagai tujuan menjaga kesehatan fisik lansia dan intervensi psikologi positif (IPP) untuk menjaga kesehatan mental, dan menjadikan lansia lebih produktif.

Dalam pelaksanaannya kami telah melaksanakan 12 pertemuan dengan satu pertemuan sosialisasi, lima kegiatan senam, dan enam kegiatan IPP. Kegiatan senam dilakukan dengan 24 gerakan olah tubuh dan sembilan gerakan senam otak dengan waktu pelaksanaan 30 menit. Untuk kegiatan IPP kami menggunakan metode *focus group discussion* total waktu pelaksanaan selama 90 menit.

1. Senam lansia (senam olah tubuh dan senam otak)



Gambar 1 Foto Kegiatan Senam Lansia

Pada kegiatan senam lansia ini, setiap pertemuan para lansia melakukan senam olah tubuh dan senam otak sebagai kegiatan penutupnya. Selama pelaksanaan senam, antusiasme para lansia sangat besar, hal ini terlihat dari keinginan mereka untuk menambah alokasi waktu senam yang semula hanya 30 menit menjadi 60 menit. Berikut rincian gerakan senam yang telah diberikan kepada para lansia selama lima pertemuan:

A. Senam olah tubuh

1. kaki kiri dibuka selebar bahu
2. kedua telapak kaki sejajar
3. kedua tangan diletakan di pinggang
4. kepala menoleh kekiri dan kekanan
5. tundukan kepala ke depan dan ke belakang
6. memiringkan kepala kekiri dan kekanan
7. memutar kepala
8. lengan kedepan (ayunkan ke atas dan ke bawah)
9. kepakkan tangan didepan badan
10. telapak tangan kedepan
11. memutar bahu kedepan
12. busungkan dada
13. telapak tangan ke arah bawah
14. rentangkan tangan
15. dorong tangan ke atas
16. putar pinggang
17. gerakan bermain piano
18. kaki kiri kedepan
19. kaki kiri ke belakang
20. angkat lutut
21. tumit ke samping
22. kaki kanan ke belakang
23. tangan dilipat
24. tepuk tangan

B. Senam otak

1. Burung Hantu (*Owl*)
2. Mengaktifkan Tangan (*Arm Activation*)
3. Tombol Bumi (*Earth Button*)
4. Tombol Imbang (*Balance buttons*)
5. Tombol Angkasa (*Space Buttons*)
6. Menguap Berenergi (*The Energy Yawn*)
7. Pasangan Telinga (*The Thinking Cap*)
8. Kait Relaks (*Hook Ups*)
9. Titik Positif (*Positive Points*)

2. Intervensi Psikologi Positif (IPP)

Metode kegiatan IPP menggunakan metode *focus group discussion* rata-rata waktu pelaksanaan selama 90 menit. Selama kegiatan IPP ini para lansia sangat antusias terutama menceritakan pengalaman-pengalaman masa lalunya. Terdiri dari enam tema

yang digunakan sebagai bahan *focus group discussion*.



Gambar 2. Foto Kegiatan Intervensi Psikologi Positif

Tabel 1. Pelaksanaan Kegiatan Intervensi Psikologi Positif

Hari	Tema	Kegiatan
1	Mengingat masa lampau melalui lagu-lagu lama dari tahun 1920-1960	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta menceritakan sebuah lagu yang mungkin punya makna khusus dalam kehidupan bapak/ibu. • Peserta bertepuk tangan, menari dan bernyanyi bersama sambil membentuk lingkaran dengan diiringi lagu yang disukai. • Diakhiri dengan mengungkapkan hal yang disyukuri tentang masa muda.
2	Berbagi foto dan diskusikan pekerjaan/kegiatan rumah sehari-hari atau kegiatan amal di masa lalu	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta menunjukkan foto-foto sambil menceritakannya. • Peserta diminta untuk mengingat dan menceritakan mengenai karir atau pekerjaan yang telah dan masih dijalani. • Diakhiri dengan mengungkapkan hal yang disyukuri tentang pekerjaan.
3	Mengingat waktu liburan yang tidak terlupakan dan mengingat mengenai hari-hari sekolah.	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta menceritakan mengenai pengalaman waktu-waktu liburan saat masa kecil, makanan masa kecil, pakaian yang dipakai, tradisi liburan. • Peserta menyanyikan lagu-lagu yang biasa dinyanyikan saat liburan. • Peserta menunjukkan foto-foto saat sekolah dan juga menceritakan mengenai hari-hari sekolah termasuk guru-guru yang diingat dan gaya pakaian yang tren saat itu. • Diakhiri dengan mengungkapkan hal yang disyukuri tentang pengalaman sekolah.
4	Mengingat mainan masa kanak-kanak dan mengingat kencan pertama/pasangan/pesta nikah/ kehidupan pernikahan	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta menceritakan mainan-mainan yang disukai saat masa muda. • Peserta menceritakan tentang kehidupan sebelum dan sesudah pernikahan, termasuk pesta pernikahannya, lagu yang menjadi kenangan romantis di masa lalu dan masa kini. • Diakhiri dengan mengungkapkan hal yang disyukuri tentang pernikahan.
5	Mengingat mengenai keluarga/binatang kesayangan dan mengingat mengenai makanan	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta menunjukkan foto-foto keluarga mereka dan binatang kesayangan sambil menceritakan mengenai anak-anak, binatang kesayangan, dan keluarga. • Peserta menceritakan makanan favorit saat masa kanak-kanak, makanan favorit saat liburan, dan bau sedap favorit. • Peserta menceritakan resep favorit • Diakhiri dengan mengungkapkan hal yang disyukuri tentang keluarga.
6	Mengingat mengenai teman-teman	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta menceritakan waktu-waktu yang menyenangkan bersama teman-teman masa kecil, masa remaja, atau saat kerja. • Peserta menceritakan tentang hal-hal baik dari para tetangga • Diakhiri dengan mengungkapkan hal yang disyukuri tentang teman.
		<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta diminta bercerita mengenai pengalaman selama proses kegiatan ini.

Setelah 12 pertemuan yang dilakukan secara berkala maka hasil yang dicapai dari kegiatan ini adalah adanya peningkatan yang positif dari aspek psikologis, aspek kognitif, aspek sosial, dan aspek fisiologis. Pada aspek psikologis yaitu adanya peningkatan kesejahteraan psikologis lansia yang diukur dengan menggunakan skala *the Ryff scale of psychological well-being* yang telah diadaptasi oleh Aryono dan Dani (2019) dengan hasil 7 subjek mengalami peningkatan, 6 subjek tidak mengalami perubahan dan 1 subjek mengalami penurunan (Tabel 2). Berdasarkan hasil uji *Paired sample T-test* (Tabel 3) dimana didapatkan hasil bahwa nilai sig. $0,025 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kesejahteraan psikologis lansia sebelum dan setelah mengikuti kegiatan pemberdayaan lansia sehat dan produktif melalui intervensi psikologi positif.

Tabel 2. Hasil Pre-Post Test

No	Nama	Pre Test	Post Test	Perubahan
1	Lansia 1	82	86	4
2	Lansia 2	74	76	2
3	Lansia 3	79	79	0
4	Lansia 4	82	82	0
5	Lansia 5	79	80	1
6	Lansia 6	67	82	15
7	Lansia 7	84	88	4
8	Lansia 8	80	80	0
9	Lansia 9	73	71	-2
10	Lansia 10	72	79	7
11	Lansia 11	81	87	6
12	Lansia 12	85	85	0
13	Lansia 13	82	82	0
14	Lansia 14	78	78	0
Total		1098	1135	

Tabel 3. Paired Samples Correlations

Pair 1	N	Correlation	Sig.
Pre_Test & Post_Test	14	.593	.025

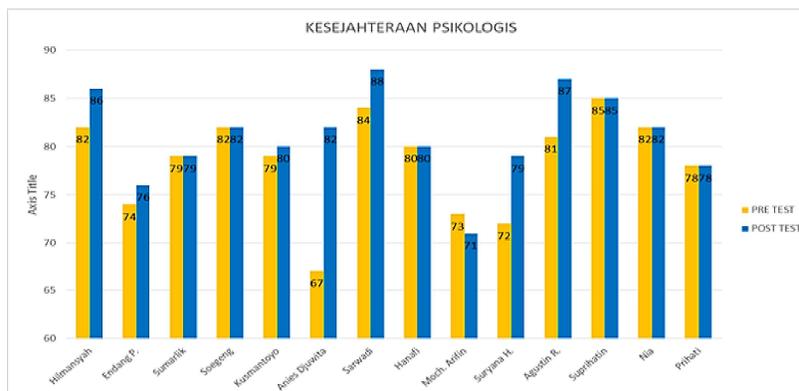
Dalam aspek kognitif, peserta dapat berpikir kritis mengenai kondisi sosial dan kondisi psikologis.

Hal tersebut dapat dilihat saat kegiatan intervensi psikologi positif dilakukan, yaitu saat diskusi berlangsung atau saat diskusi telah selesai dilaksanakan beberapa dari peserta sering menanggapi atau bertanya terkait dengan kondisi sosial dan kondisi psikologis. Sehingga dengan dilakukannya senam otak pada salah satu sub kegiatan dalam program ini, maka kognitif dari peserta bisa terlatih dan memiliki dampak positif pada peserta. Pada aspek sosial, dengan adanya kegiatan ini peserta dapat meningkatkan intensitas bersosialisasi yang positif. Serta dalam aspek fisiologis, melalui hasil wawancara evaluasi kegiatan peserta merasa bahwa tubuhnya menjadi segar dan bugar.

Adapun sebagai rencana keberlanjutan dari program ini kami telah membuat video senam otak dan olah tubuh yang kami berikan kepada RT, nantinya program senam lansia yang kami laksanakan untuk tetap dilanjutkan. Karena dari 14 peserta yang mengikuti kegiatan, seluruhnya atau 14 peserta mengharapkan jika senam lansia tetap dilaksanakan. Album senam lansia juga telah kita berikan dengan tujuan agar peserta dapat melanjutkan kegiatan IPP secara mandiri.

Hasil yang telah dicapai dalam kegiatan pemberdayaan lansia produktif dan sehat melalui intervensi psikologi positif yang dilaksanakan di Kel.Taman, Kec.Taman, Kota Madiun dapat dilihat sebagai berikut:

1. Aspek Psikologis, pada aspek psikologis ini telah dibuktikan pada hasil kesejahteraan psikologis para peserta yang diukur menggunakan kuesioner kesejahteraan Psikologis yang diberikan sebelum dan sesudah pelaksanaan program (Gambar 1). Metode *paired sample t-test* dilakukan untuk mengetahui perbedaan, dimana terdapat perbedaan kesejahteraan psikologis dari lansia sebelum dan sesudah diberikannya intervensi dengan hasil bahwa kesejahteraan psikologis lansia lebih meningkat setelah mengikuti program pemberdayaan lansia sehat dan produktif melalui intervensi psikologi positif yang diberikan tim PKM-PM.



Gambar 3. Perbedaan Hasil Kuesioner Kesejahteraan Psikologis

2. Aspek Kognitif, pada aspek kognitif ini dapat dilihat manfaat yang didapatkan dari kegiatan ini yaitu peserta dapat berpikir kritis mengenai kondisi sosial dan kondisi psikologis. Hal tersebut dapat dilihat saat kegiatan intervensi psikologi positif dilakukan, yaitu saat diskusi berlangsung atau saat diskusi telah selesai dilaksanakan beberapa dari peserta sering menanggapi atau bertanya terkait dengan kondisi sosial dan kondisi psikologis. Sehingga dengan dilakukannya senam otak pada salah satu sub kegiatan dalam program ini, maka kognitif dari peserta bisa terlatih dan memiliki dampak positif pada peserta.
3. Aspek Sosial, pada aspek sosial ini dapat dilihat dari peserta yang bisa meningkatkan intensitas bersosialisasi yang positif lewat program yang diberikan. Melalui diskusi melalui IPP, mitra menyampaikan bahwa mereka merasakan senang karena sebelum program dilaksanakan, atau semenjak masa pandemi tidak ada lagi kegiatan warga seperti misalnya arisan RT yang diikuti oleh bapak dan ibu lansia. Para peserta jarang keluar rumah dan lebih memilih berdiam diri di rumah. Namun setelah mengikuti program ini, intensitas bersosialisasi dari peserta lebih sering dilakukan dibandingkan sebelum mengikuti program pemberdayaan lansia sehat dan produktif melalui intervensi psikologi positif. Intensitas tersebut terlihat ketika saat sebelum dan sesudah senam lansia dilakukan, dan juga sebelum dan sesudah intervensi psikologi positif dilakukan.
4. Aspek Fisiologis, pada aspek fisiologis ini dapat dilihat dari manfaatnya dari peserta. Dari hasil wawancara mengenai evaluasi peserta setelah mengikuti kegiatan ini, tubuh lansia terasa menjadi lebih segar dan bugar. Dari 14 peserta, seluruhnya menyatakan bahwa mereka berharap agar pihak RT melanjutkan kegiatan senam yang telah dilaksanakan. Hal tersebut merupakan dampak positif mengikuti senam lansia yang dilaksanakan oleh tim sebanyak lima pertemuan (Senam olah tubuh & Senam otak).

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Adapun kesimpulan dari kegiatan pemberdayaan lansia produktif dan sehat melalui intervensi psikologi positif yang dilaksanakan di Kel. Taman, Kec. Taman, Kota Madiun dapat dilihat sebagai berikut:

1. Aspek Psikologis, kesejahteraan psikologis lansia lebih meningkat setelah mengikuti program pemberdayaan lansia sehat dan produktif melalui intervensi psikologi positif yang diberikan tim PKM-PM.
2. Aspek Kognitif, pada aspek kognitif ini menunjukkan pemanfaatan aspek kognitif peserta dapat

semakin berpikir kritis mengenai kondisi sosial dan kondisi psikologis diri sendiri.

3. Aspek Sosial, pada aspek sosial ini ada peningkatan intensitas bersosialisasi yang positif lewat program yang diberikan.
4. Aspek Fisiologis, pada aspek fisiologis ini para lansia merasa menjadi lebih bugar dan segar selama mengikuti rangkaian program ini.

Adapun potensi keberlanjutan dari program ini adalah kegiatan ini dapat menjadi semangat untuk mitra untuk melanjutkan kegiatan dan menjadikan sebuah rutinitas dalam komunitas lansia mereka. Selain itu modul kegiatan ini dapat digunakan juga untuk posyandu-posyandu yang ada di kota Madiun.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Direktorat Jendral Pembelajaran dan Kemahasiswaan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan yang telah mendanai tim PKM-PM Pemberdayaan Lansia, juga kepada pengurus RT.032, RW.008, Kelurahan Taman, Kecamatan Taman, Kota Madiun yang telah memberikan izin pelaksanaan kegiatan tim. Terima kasih juga kami sampaikan kepada Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah memfasilitasi kegiatan dan mahasiswa yang telah turut ambil bagian berkolaborasi bersama tim.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryono, M. M. & Dani, R. A. (2019). Hubungan *psychological well being* dengan loneliness pada lansia yang memilih melajang. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 14(2), 162-171.
- Dani, R. A., Aryono, M. M., & Cahyadi, A. (2021). *X-Brain: Exercises for Your Brain*. Modul tidak diterbitkan. Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.
- Ebersole, P., Hess, P., & Touhy, T. (2010). *Gerontological Nursing Healthy Aging. Second Edition*. St. Louis, Missouri: Elsevier Mosb.
- Emmons, R. A. (2007). *Thanks! How the New Science of Gratitude Can Make You Happier*. New York: Houghton Mifflin Company.
- Leylasari, H. T., Widodo, B., & Mudjijanti, F. (2019). Pendampingan psikologis lansia ceria. *Jurnal Anadara Pengabdian kepada Masyarakat*, 1(2).
- Marmer, W. P. (2011). *Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well Being) Lansia*. Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya.
- Nasrullah. (2016). *Buku Ajar Keperawatan GERONTIK Edisi 1 dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan NANDA 2015 - 2017 NIC dan NOCC*. Jakarta: Trans Info Media.
- Psikologi Wima. (2021). *Dimensi Fokus*. [video online].

- <https://www.youtube.com/watch?v=vsDjwdlgPFk>. Diakses tanggal 18 Juli 2022.
- RS Wawa Husada. (2020). *Senam Sehat Lansia Bersama Tim Rehabilitasi Medik RS Wawa Husada*. <https://www.youtube.com/watch?v=wN9aO40VsI0>. Diakses tanggal 18 Juli 2022
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being. Revisited. *Journal of Personality and Soc. Psy*, 69, 718-727.
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of clinical psychology*, 65(5), 467-487.
- Suardiman, S. P. (2011). *Psikologi: Usia Lanjut*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Winarno, F. G. & Wida, I. (2015). *Telomer, Membalik Proses Penuaan*. Gramedia Pustaka Utama.